

بسمه تعالی

ه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

معاونت پژوهشی

کمیته تحقیقات دانشجویی

پرسشنامه طرح تحقیقاتی دانشجویی

نام و نام خانوادگی مجری/مجریان : فرناز شالی ها

استاد راهنما:

دانشکده: مامایی و پرستاری

عنوان طرح (فارسی): بررسی ارتباط اختلال خواب با عملکرد جنسی در زنان یائسه

عنوان طرح (انگلیسی):

Association of sleep disorders with sexual satisfaction in menopausal women

۱-۲ نوع طرح : بنیادی - کاربردی

۲-۲ مقدمه و معرفی طرح:

گذر از دوران باروری به یائسگی، پدیده ای است که در زندگی تمامی زنان در سرتاسر جهان رخ می دهد. براساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، یائسگی طبیعی یعنی قطع کامل قاعدگی ها به دنبال توقف فعالیت فولیکولار تخمدان ها (در طی دوازده ماه متوالی)، که بدون هیچ دلیل پاتولوژیکی روی می دهد (۱). آغاز کاهش فعالیت تخمدان ها در زنان، اغلب در پنجمین دهه ی عمر و به طور متوسط توقف دوره های قاعدگی در سنین ۴۵ تا ۵۲ سال رخ می دهد (۲).

پس از ۴۵ سالگی حدود ۸۵-۵۰٪ زنان وارد مرحله گذر از یائسگی خواهند شد و علائم مختلف یائسگی، چه خوب و چه بد را، تجربه خواهند کرد. آمار و ارقام بیانگر افزایش روزافزون تعداد زنان یائسه در سرتاسر جهان است. در سال ۱۹۹۸ بیش از ۴۷۷ میلیون زن در سنین پس از یائسگی زندگی می کردند و این میزان تا سال ۲۰۲۵ به ۱/۱ میلیارد زن خواهد رسید (۳). براساس برخی آمار جدیدتر در ایالت متحده، روزانه ۶۰۰۰ زن به سن یائسگی می رسند و در حدود ۵۰ میلیون نفر طی دهه ی آینده یائسه خواهند شد (۴). در ایران نیز به دنبال پیری جمعیت و تحولات جمعیتی، مورد انتظار است که در سال ۱۴۰۰ حدود ۵ میلیون زن در سنین یائسگی وجود داشته باشد (۵). اگرچه یائسگی یک پدیده ی طبیعی و فیزیولوژیک است، ولی روند جهانی پدیده سالخوردگی جمعیت و به دنبال آن افزایش تعداد زنان یائسه باعث شده است که سلامت و بهداشت زنان حول و حوش سنین یائسگی به یک مسئله ی مهم بهداشتی و قابل توجه، تبدیل شود (۶، ۷). برای بسیاری از زنان دوره ی یائسگی یک دوره ی آزاردهنده در زندگی است که اغلب با کاهش سلامتی و برخی از علائم آزاردهنده از جمله نشانه های وازوموتور (مانند گرگرفتگی و تعریق شبانه)، اختلالات خلقی، اختلالات خواب، سردرد و تغییرات در فعالیت جنسی و میزان رضایتمندی جنسی افراد می شود (۸). یک خانم یائسه ممکن است فقط یکی، یا چند یا همه ی علائم را تجربه کند و همچنین ممکن است هیچ یک از علائم را نداشته باشد. شدت علائم نیز در افراد مختلف متفاوت است. برخی از افراد علائم شدیدی دارند، درحالی که برخی دیگر علائم خفیفی دارند. همچنین شدت علائم در یک نفر نیز از یک روز تا روز دیگر بسیار متغیر می باشد که این موضوع منجر می شود که پیش بینی علائم و درمان، کار دشواری باشد (۹).

رضایت جنسی مطلوب عبارت است از قضاوت و تحلیل فرد، از میزان لذتی که هنگام برقراری رابطه جنسی به وجود می آید. رضایت جنسی به صورت رسیدن به مرحله اوج لذت جنسی (ارگاسم) نیز تعریف می شود. مطالعات نشان می دهد که عدم وجود این نیاز مهم، نه تنها بر ارتباطات روانی-اجتماعی زوجین، بلکه بر رشد و شکوفایی کودکان و نوجوانان آن خانواده نیز اثر سوء دارد (۱۰). در انگلستان، ۵،۸٪ از زنان اختلال جنسی اخیر و ۱۵،۵٪ اختلال جنسی در تمام طول زندگیشان را گزارش کرده اند (۱۱). مطالعات حرفه ای نشان می دهند که بسیاری از زنان در مرحله ی یائسگی، دچار کاهش میل و رضایتمندی جنسی می شوند که این اختلال بر زندگی فردی و اجتماعی آن ها تأثیر چشمگیری دارد (۱۲). گروه های سلامت، اقدامات زیادی را جهت ارتقای سلامت زنان یائسه انجام می دهند اما به دلیل همزمانی بروز مشکلات جنسی و بیماری های شایع دوران میانسالی، این مشکل مهم یعنی مشکلات جنسی کمتر مورد توجه واقع می شود. به همین دلیل باید به زنان در طی مراقبت های بهداشتی، فرصت صحبت در زمینه ی مشکلات جنسی خود، بدون احساس خجالت یا اضطراب داده شود (۱۳).

یکی از شایع ترین مشکلاتی که خانم های یائسه با آن مواجه می شوند، اختلال خواب است. بطوری که شیوع این اختلال در آنها تا ۶۵٪ گزارش شده است و یکی از دلایل اصلی مراجعه زنان یائسه به مراکز درمانی می باشد (۱۴-۱۶). کاملاً واضح است که خواب از ضروریات حیات انسان است، چنانچه یک فرد حدود یک سوم عمر خویش را در خواب به سر می برد (۱۷). بی خوابی اثرات منفی بر کیفیت زندگی افراد دارد و منجر به کاهش میزان عملکرد روزانه از نظر جنبه های فیزیکی، روانی و اجتماعی می شود (۱۸). اختلال خواب با سلامتی نامطلوب همراه است و ممکن است با بیماری های قلبی، افسردگی و فشارخون بالا در ارتباط باشد (۱۹، ۲۰). همچنین اختلال خواب می تواند باعث عوامل مختلفی مانند خستگی، پرخاشگری، اختلالات شناختی- رفتاری، کاهش اشتها، تنش، کاهش تمرکز، خستگی و اضطراب نیز شود و از سوی دیگر خواب مناسب به رشد و ترمیم، یادگیری و تقویت حافظه کمک می کند (۲۱). عوامل بسیاری وجود دارند که هم بر روی

کیفیت خواب و هم بر رضایتمندی جنسی تاثیر می گذارند، مانند: سلامت عمومی، سن، حوادث/تغییرات زندگی که منجر به استرس می شوند، بیماری های مزمن، حمایت اجتماعی یا عدم وجود آن، سواستفاده در مصرف داروها و... (۲۲-۲۶). در طی دوران یائسگی، ممکن است زنان علائمی را تجربه کنند که تاثیر نامطلوبی بر کیفیت خواب و عملکرد جنسیشان داشته باشد و در نتیجه آنها در این دوران دچار اختلال خواب و درگیر کاهش رضایتمندی جنسی می شوند (۲۷). این دو مشکل، فاکتورهای مهمی در کیفیت زندگی زنان است، در نتیجه مطالعاتی در مورد ارتباط بین خواب و عملکرد جنسی در زنان یائسه هم اکنون در حال انجام است (۲۸). کار قبلی در این موضوع در مورد تعیین ارتباط بین خواب انسدادی آپنه (OSA) و اختلال عملکرد جنسی در پیش و پس از یائسگی می باشد (۲۹).

طبق مطالعات، خواب کافی تاثیر مهمی بر روی جنبه های مختلف زندگی دارد و روشی غیر دارویی جهت بهبود غلظت آندروژن ها می باشد. نتایج جدید نشان می دهند که خواب کافی و مناسب تاثیر مستقیم بر کنترل سیستم نورواندوکرینی و تنظیم مطلوب هوموستاز هورمونی دارد. پس با بالا بردن کیفیت و مدت زمان خواب می توان به سطح بالاتری از آندروژن ها دست یافت (۳۰). کاهش کیفیت خواب به طور معنی داری با کاهش رضایتمندی جنسی ارتباط دارد. این یافته ممکن است با کاهش سطح تستسترون در افرادی که فقدان خواب کافی دارند، در ارتباط باشد. تستسترون نقش مهمی در ایجاد میل جنسی در زنان و مردان سالم دارد. پس با کاهش خواب و کاهش تولید تستسترون، میزان رضایتمندی جنسی کاهش می یابد (۳۱، ۳۲). اطلاعاتی که از مطالعه ی بهداشت زنان در سراسر کشور بدست می آید، نشان میدهد که یک تریاد در یائسگی وجود دارد. که این علائم شامل اختلال خواب، مشکلات جنسی و خلق افسرده است (۳۳). مطالعات نشان می دهند که، زنانی که به علت علائم وازوموتور به خصوص در به خواب رفتن، صبح زود بیدار شدن و بی خوابی های شبانه، رنج زیادی می برند، گزارش می کنند که میل و رضایت جنسی کمتری دارند (۳۴).

با توجه به افزایش روزافزون زنان یائسه، ضرورت مطالعات تحقیقاتی و برنامه ریزی های دقیق سیستم های بهداشتی برای پاسخگویی به نیازهای این جمعیت، آشکار است. لذا مطالعات زیادی در زمینه بررسی عملکرد جنسی در زنان یائسه و یا در مورد اختلالات خواب در دوران یائسگی در برخی از کشورها انجام شده است ولی تا آنجایی که می دانیم، هیچ مطالعه ای نمی تواند با اعتبار سنجی دقیقی ارتباط بین اختلالات خواب و کاهش رضایتمندی جنسی را در جمعیت بزرگی از زنان یائسه بیان کند (۳۵-۴۰). به دلیل محدود بودن مطالعات انجام شده بر روی این موضوع مهم در ایران، مطالعه حاضر با هدف بررسی اثر اختلال خواب بر رضایتمندی جنسی زنان یائسه در شهر قزوین انجام می شود تا شاید این مطالعه به بهبود کیفیت زندگی زنان یائسه کمک کند.